

Testo: MANUELA CAMPANELLI • Consulenza: dottor Gianfranco Aiello, responsabile del servizio di estetica dentale, Centro Resnati, ospedale San Raffaele, Milano • Foto: Agenzia Laura Ronchi

## Dentifricio

### sceglilo su misura

**Il tuo problema è la carie o i denti troppo sensibili? Le gengive infiammate o lo smalto macchiato? Trova qui la "tua" pasta ideale**

**O**rmai è dimostrato: lavarsi i denti con il dentifricio giusto previene la carie. Sembra un'ovvietà, ma fino a ieri non tutti i dentisti, seppure concordi sull'utilità quotidiana dello spazzolamento, lo erano altrettanto sull'efficacia della pasta dentifricia. Oggi, grazie a numerose ricerche, si è fatta chiarezza.

«Le paste a base di fluoro rallentano la velocità con cui si moltiplicano i numerosi microrganismi che, ogni volta che mangiamo qualcosa, mettono in pericolo i denti», spiega Gianfranco Aiello, odontoiatra consulente di Starbene. «Intendiamoci bene: aiutano a prevenire la comparsa della carie, ma non garantiscono, da soli, l'immunità da questo pericolo».

#### Malva per le gengive

Tra il vasto assortimento a disposizione in farmacia, non "sottovalutare" i dentifrici a base di malva, salvia o menta. Queste sostanze vegetali, lenitive o astringenti, hanno la capacità di controllare l'irritazione o il sanguinamento dovuto a

una gengivite. Fanno ottimamente fronte ai tuoi disturbi, ma non sono efficaci al punto da farti rimandare una visita dal dentista.

#### Se hai i denti sensibili

Hai una particolare sensibilità al caldo o al freddo? È probabile che le gengive si siano retratte e abbiano lasciato scoperta una zona priva dello "scudo" dei denti, lo smalto.

«In questi casi, un dentifricio contenente cloruro di stronzio può addirittura risolvere questo disturbo, che colpisce almeno due milioni



di persone», dice Gianfranco Aiello. «Va utilizzato due volte al giorno, e non richiede la prescrizione».

I dentifrici medicati invece, cioè quelli indicati in caso di problemi medio-gravi alle gengive diagnosticati dal dentista, devono essere

usati sotto stretto controllo medico. Gli antisettici (come la clorexidina) che spesso contengono possono infatti provocare, se usati scorrettamente, fastidiosi effetti collaterali.

#### Le paste antimacchia

Il consiglio del dentista è importante anche se vuoi utilizzare un dentifricio "sbiancante", utile cioè per togliere eventuali macchie dai denti. Perché? Perché queste paste contengono sostanze abrasive che, se utilizzate male (per esempio troppo spesso), possono danneggiare lo smalto. «L'indice di abrasività è segnalato sulla confezione», spiega il dottor Aiello. «Se è minore di 75, è basso, ma in grado anche di prevenire le macchie da tè, caffè o fumo». Qualche esempio? Volta pagina.

#### IGIENE: LE QUATTRO REGOLE D'ORO

Le regole d'oro della perfetta igiene sono poche ma... imperative! Seguire sempre e non avrai problemi.

- La quantità giusta di dentifricio da mettere sullo spazzolino è delle dimensioni di un pisello. Se esageri con la pasta non riuscirai a pulire bene tutte le superfici, soprattutto le più difficili da raggiungere (i molari).
- Usa il filo interdentale ogni giorno. Il 95 per cento delle carie e il 90 per cento delle malattie delle gengive cominciano a manifestarsi proprio tra un dente e l'altro, dove lo spazzolino non arriva bene.
- Se sei spesso soggetta alla carie, chiedi al tuo dentista se non è il caso di utilizzare un collutorio al fluoro. Lo dovrai usare per brevi periodi e sotto controllo medico, perché può dare effetti collaterali.
- Sai qual è il vero metro della salute della bocca? Lo stato delle gengive. Se sono gonfie, ritratte (i colletti dei denti sono scoperti) o sanguinano, il messaggio è uno solo: non rimandare oltre la visita dal dentista.

# Starbene

FEBBRAIO 2000

## 14 PRODOTTI SALVASORRISO

Consulenza: dottor Corrado Tommasini, Farmacia Italia, Milano

### Adulti e bambini

<b>NOME</b>	Fluocaril (8.900), Sensodyne (9.800), Oral-B denti e gengive (4.950), Dental verde baby (6.000), Oral-B baby (4.500).
<b>INDICAZIONI</b>	Fluocaril è adatto a prevenire la formazione della carie. Sensodyne contiene cloruro di stronzio ed è indicato nei casi di sensibilità acuta al freddo, al caldo e al contatto con lo spazzolino. Oral-B denti e gengive aiuta a prevenire la placca batterica, principale causa di gengiviti. Dental verde baby è per i bimbi da 1 a 5 anni, mentre Oral-B baby è indicato per i bambini fino a 7 anni di età.
<b>COME USARLI</b>	Indipendentemente dal tipo di dentifricio, i denti vanno spazzolati tre volte al giorno dopo ogni pasto per almeno tre minuti prima di sciacquare la bocca.
<b>AVVERTENZE PARTICOLARI (leggete sempre il foglietto illustrativo)</b>	Fluocaril non va usato prima dei 6 anni di età. L'impiego di Sensodyne è sconsigliato nell'infanzia. Oral-B denti e gengive va sempre applicato nelle dosi e nei tempi indicati. Dental verde baby e Oral-B baby vanno usati sotto il controllo di un adulto: non vanno ingeriti.



### Contro macchie e gengiviti

<b>NOME</b>	Emoform (8.100), Dentosan con sanguinaria (6.500), Eburdent 75 (8.000), Colgate platinum (9.600).
<b>INDICAZIONI</b>	Emoform è indicato per problemi gengivali, perché rinforza la dentina e diminuisce l'adesività della placca batterica. Dentosan contiene Sanguinaria canadensis, un'erba che rallenta la formazione della placca batterica, riduce le infiammazioni alle gengive e previene l'alitosi. Eburdent 75 e Colgate platinum sono utili per rimuovere le macchie (tè, caffè, liquirizia) dai denti.
<b>COME USARLI</b>	Emoform e Dentosan vanno usati 2 volte al giorno, prima di coricarsi e al mattino. Eburdent 75 va applicato sui denti 2-3 volte al giorno. Colgate platinum: 2 volte al giorno.
<b>AVVERTENZE PARTICOLARI (leggete sempre il foglietto illustrativo)</b>	Emoform e Dentosan: non applicare più di mezzo cm di pasta e spazzolare i denti per non più di 3 minuti. Eburdent 75 riporta sulla confezione l'indice di abrasività (75), ed è calibrato per la salvaguardia dello smalto dentario. Colgate platinum smacchia, ma previene anche la carie e la formazione del tartaro.



### Usa le erbe

<b>NOME</b>	Weleda (13.400), Homeodent 2 (9.800).
<b>INDICAZIONI</b>	Weleda è una pasta dentifricia vegetale (contiene estratti di Krameria Triandra, ratania, ippocastano, prunello, mirra e oli essenziali che si sciolgono con la saliva) adatta per una pulizia naturale dei denti e per l'igiene di gengive sensibili. Homeodent 2 è un dentifricio omeopatico a base di calendula, plantago, coclearia, hamamelis e fluoruro di sodio. Possono sostituire i dentifrici "tradizionali".
<b>COME USARLI</b>	Non applicare più di mezzo cm di pasta dentifricia sullo spazzolino e spazzolare i denti per non più di 3 minuti.
<b>AVVERTENZE PARTICOLARI (leggete sempre il foglietto illustrativo)</b>	Weleda non è indicato per i bambini che, avendo un'alimentazione più ricca di zuccheri rispetto agli adulti, necessitano di dentifrici specifici per la loro igiene quotidiana. Homeodent 2 è consigliato anche durante il trattamento omeopatico, perché non contiene menta, un'erba che interferisce con la cura.



### I collutori

<b>NOME</b>	Eburos (11.800), Aqua Emoform (6.900), Oral-B fluorinse (7.700).
<b>INDICAZIONI</b>	Eburos è adatto per combattere le infiammazioni gengivali e per assicurare un'igiene orale ottimale anche quando non è possibile usare lo spazzolino. Aqua Emoform è un collutorio antiplacca. Oral-B fluorinse è in grado di ridurre del 40 per cento l'incidenza della carie, oltre a essere indicato per le gengiviti.
<b>COME USARLI</b>	Eburos va usato 2 volte al giorno per non più di 10 giorni consecutivi (sciacquare lentamente la bocca per 1 minuto). Aqua Emoform va usato 3 volte al di (il contenuto di un misurino va versato in mezzo bicchiere di acqua tiepida). Oral-B va usato 1 volta al di (non va diluito con acqua).
<b>AVVERTENZE PARTICOLARI (leggete sempre il foglietto illustrativo)</b>	Dopo lo sciacquo con Eburos, non vanno assunti cibi e bevande per almeno 30 minuti. Aqua Emoform può essere utilizzato come soluzione diluita negli irrigatori dentali. Oral-B fluorinse non va usato per i bambini di età inferiore ai 6 anni.

